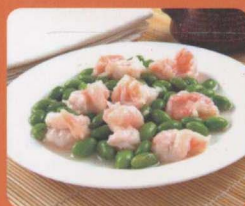
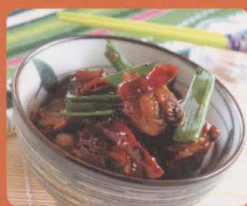


八大菜系家中做系列

倡导膳食十大平衡 营养十大搭配
把八大菜系营养美食送上餐桌

中国著名营养专家 李瑞芬
饮食文化专家 林文杰

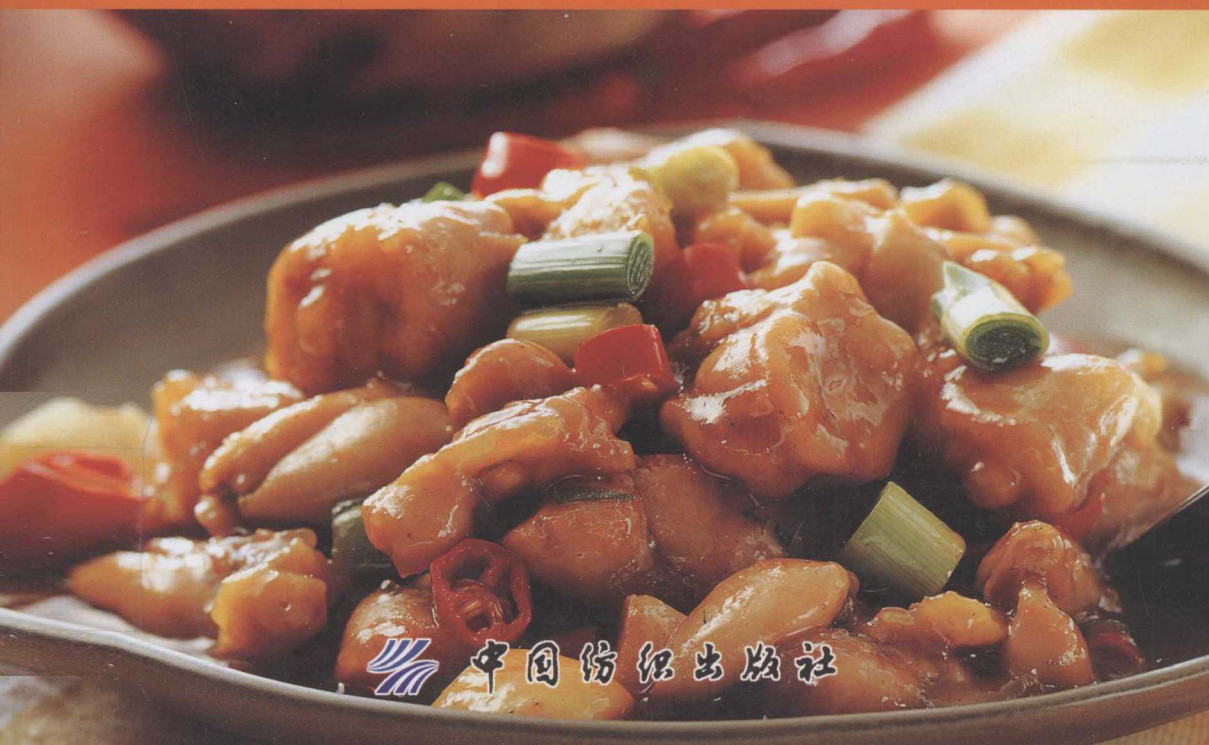
推荐



餐厅点菜率最高的

家常菜

周范林 编 著



中国纺织出版社

八大菜系家中做系列

餐厅点菜率最高的

家常菜

编 著：周范林
摄 影：李求学 肖科旭 肖童
烹饪顾问：邓 渠



图书在版编目 (CIP) 数据

餐厅点菜率最高的家常菜 / 周范林编著. —北京: 中国纺织出版社, 2009.9

(八大菜系家中做系列)

ISBN 978-7-5064-5866-5

I. 餐… II. 周… III. 菜谱—中国 IV. TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第132613号

策 划: 尚 益 舒文慧

责任编辑: 向隽 舒文慧

责任印制: 刘 强

责任设计: 任晓强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京市雅彩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2009年9月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16

字数: 200千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

营养搭配你了解吗? 膳食平衡你做到了吗?

一日三餐，吃什么呢？市场里的鸡鸭鱼肉、青菜豆腐，买什么，怎么做，既能吃饱又能保证营养？这就涉及如何配膳和烹调的问题。

营养是健康的基础，膳食平衡是实现合理营养的根本途径。远在2000年前，《黄帝内经》中就曾提出平衡膳食的基本原则，即五谷为养，五畜为益，五菜为充，五果为助。随着社会的发展，结合现代人的营养需求，平衡膳食原则的内涵被进一步延伸。

五谷为养：五谷原指粳米、小豆、麦、大豆及黄黍，泛指主食，是人体生长、发育所必需的食物。主食的烹饪方式多为蒸、煮。如蒸赤豆米饭，煮绿豆稀饭、大豆大米粥、大豆小麦粥、玉米大豆大米粥等。

五畜为益：五畜原指牛、羊、猪、犬、鸡，泛指动物性食物。我国把肉类列为副食品，与主食相比，它们处于次要地位，这完全符合平衡膳食原则。肉类的烹调以烧、炒等方法为主，使其鲜嫩酥烂易消化。

五菜为充：五菜即指蔬菜，蔬菜中含有大量维生素和矿物质，可产生有益于身体健康的化合物。有了蔬菜，膳食才更加均衡，蔬菜以应季食用为宜，根据不同的蔬菜选择不同的烹制方法，能尽可能地提高其营养价值。

五果为助：五果即指各种水果，富含多种维生素、矿物质及膳食纤维，有助于排除人体毒素，减少疾病的发生。因其维生素在烹调过程中最易流失，故应生食。以选择食用时令水果为佳。若能根据自己的体质选择水果，那么滋养的功效会事半功倍！

数年前，我曾总结多年的实践经验，提出了与人体和烹饪有关的平衡膳食、科学烹调的理念，即“十大平衡”（主食与副食的平衡、酸与碱的平衡、寒与热的平衡、干与稀的平衡、精细与粗杂的平衡、摄入与排出的平衡、饥饿与饱食的平衡、活动与安静的平衡、进食与品种的平衡、情绪与食欲的平衡）与“十大搭配”（色彩的搭配、香料的搭配、味道的搭配、形状的搭配、卫生的搭配、荤素的搭配、种属的搭配、上菜程序的搭配、火候的搭配、调料的搭配）。该理念在本书中得到了印证，并在此套丛书诸分册中得以实践和推行。

只有充分认识科学烹调、平衡膳食的重要性，了解各类食物的主要特点，养成科学的饮食习惯，自觉地把平衡膳食的理念贯穿于日常生活之中，才能真正做到吃得科学、吃得营养、吃出健康！



李瑞芬



一书在手,吃遍八大风味

中国烹饪是科学,是文化,是艺术,这是被世人所公认的。川、徽、鲁、粤、闽、浙、湘、苏是中国烹饪八大菜系,更是中华饮食文化的结晶和瑰宝。

何谓菜系?菜系就是风味流派,如俗语所说:“一地一乡风,一地一风味。”我国幅员辽阔,气候地域、民情风俗、物产资源、饮食习惯等条件各不相同,使得我国的烹饪在总体格调一致的情况下,形成了众多的风味流派和万种以上的传统经典菜品。风味流派的存在是烹饪艺术与科学发展的结果,反映了中国烹饪的丰富多采,就如书法、绘画、武术、京剧等有不同风格流派一样。中国烹饪的风格流派,即为“菜系”。

中国古代无“菜系”之说,但有“帮口”之说。所谓“帮”是指从业人员的地区性行帮,所谓“口”则指的是口味,即地方风味特色。“菜系”是20世纪50年代才出现的词。“帮口”、“菜系”名称不同,含义也不完全一样,但在反映地方菜品的风味特色上是一致的。八大菜系及其菜品和技法名称等并无规范和定规,它们是历代饮食文化的积累和沉淀,经过相当长的实践总结出来的。

我国地方风味的划分,历来众说纷纭。有一说是四大地方风味,即川、徽、鲁、粤,即最有影响的我国三大流域孕育的四大菜系;还有一说是,在川、徽、鲁、粤之外,再加闽、浙、湘、苏,称为八大菜系;也有人主张再加上海、北京,成为十大菜系;还有人主张再加鄂、豫、秦、辽成为十四大菜系;更有主张一省一个菜系,如此等等。总之,风味流派的划分对于烹饪的发展有积极的作用,有差异就有比较和竞争,相互推动、补充,也能促进烹调技法的发展,把烹饪水平推向更高的阶段。

八大菜系中魅力不衰的菜品都是通过巧妙的烤、煮、蒸、炸、炒、焖、炖、煲、酱卤和凉拌等烹调技法体现和传承的。本书集八大菜系营养、健康、可口、便捷的风味佳肴之大成,精心选入八大菜系传统经典的菜品,不乏“精中之精”。本书编著者立意高新,视角广阔,按不同的烹调技法将全套书分为四册,又按八大菜系分门别类地汇集菜品2400道之多,以家常、易作,有典型性的菜品为主,把菜品的形状、味道、营养调制到最佳状态,把制作的手艺上升到艺术水准,而且十分注重膳食平衡。编著者用心良苦,不遗余力地使八大菜系中贴近百姓生活,将“乐吃易做”和“雅俗共赏”的菜品囊括书中,且有生活中鲜见的“原创菜肴”。全书既有文化含量,又有技术含量,美观实用。广大读者将从本书中获得最新的资讯,可在自家餐桌上无师自通地操练八大菜系,吃出特色,吃出家常,吃出风味。

由此,我十分乐意襄助此套书的出版,并热情地推荐给千千万万广大读者,特此为序。

林文杰

目 录

Contents

推荐序

3.

21种厨房必备的基本工具及用法

13.

20种基本切法

15.

川

餐厅点菜率最高的家常菜

17.

肉末泡菜	鱼香茄子	太师豆腐	18
腐竹烧肉	蒜苗豆腐	红烧酥肉	19
鱼香肉丝	四川豆腐	糖醋排骨	20
蒜香排骨	香酥排骨	陈皮排骨	21
五香排骨	鱼香排骨	果酱排骨	22
山椒猪蹄	麻辣猪尾	五香猪尾	23
红油猪舌	水煮脑花	家常脑花	24
鱼香脑花	蒜泥白腰	盐水猪肝	25
白油肝片	大蒜肥肠	萝卜炖肉	26
家常牛筋	山椒乌鸡	麻辣蹄花	27
姜汁味鸡	怪味仔鸡	椒香公鸡	28
炸纸包鸡	鱼香鸡块	小煎鸡肉	29
水滑鸡片	酸菜锅鸡	辣烧鸡公	30
奶油鸡片	酸辣鸡块	贵妃凤翅	31
宫保鸡丁	盐水鸡块	花椒仔鸡	32
白斩鸡块	口水鸡条	香辣鸡块	33
椒麻鸡块	香糟鸡片	鸡翅冬笋	34
菜心鸭肝	鱼香鸭块	青豆鸭条	35
家常鸭块	樟茶仔鸭	盐水肫肝	36
葱烧鸭肝	三鲜菊肫	麻辣鹌鹑	37
豆瓣鲫鱼	怪味酥鱼	豆腐鱼籽	38
葱烤鲫鱼	瓦块鲤鱼	茄汁鱼花	39
豆瓣鲤鱼	腰果鱼排	川味鲶鱼	40
大蒜鲶鱼	菊花鲜鱼	川辣虾仁	41
鱼香虾仁	葱油银耳	三鲜锅巴	42



目录 Contents



徽

餐厅点菜率最高的家常菜

43.

酥炸番茄	· 芥菜丸子	· 什锦豆芽	44
茶枣里脊	· 葱香里脊	· 酥糊里脊	45
金钱香菇	· 豆腐皮炒肉丝	· 三丝拌肉	46
面筋腐竹	· 腐竹煨笋	· 番茄腐竹	47
徽式肉丸	· 徽州栗球	· 洪武豆腐	48
软嫩菇肉	· 炸香脆肉	· 凤阳酿豆腐	49
鸡腿排骨	· 菇扒三鲜	· 豆芽排骨汤	50
丝瓜排骨	· 花生排骨	· 豆芽肋排	51
腐皮猪蹄	· 腊肉千张	· 丝瓜腊肉	52
火腿百叶	· 白扒腐竹	· 火腿茄瓜	53
百叶腰片	· 汆嫩腰片	· 腰夹鸡脯	54
腰丁腐皮	· 锅贴腰子	· 枇杷猪肝	55
果汁牛柳	· 牛肉豆腐	· 丝瓜牛肉	56
牛肉菜花	· 蚂蚁上树	· 羊肉番茄	57
羊肉萝卜	· 徽式羊肉	· 绿柳兔丝	58
蒜香嫩鸡	· 铁板仔鸡	· 腐竹鸡丝	59
茄汁鸡块	· 捶嫩鸡块	· 腐乳嫩鸡	60
清炸鸡块	· 松仁百叶	· 菜心百叶	61
鸡丝百叶	· 双丝百叶	· 银芽鸡丝	62
口蘑嫩鸡	· 茄汁嫩鸡	· 五味鸡米	63
鸡脯口蘑	· 三鲜冬瓜	· 徽州蒸鸡	64
凤爪冬瓜	· 八宝鸡蛋	· 木耳鱼头	65
锦绣鱼丝	· 扒草鱼条	· 炸青鱼排	66
炸冬菇鱼	· 徽式烧鱼	· 徽式鳝糊	67
嫩炒虾仁	· 丝瓜虾仁	· 安徽寿腐	68



目录

Contents

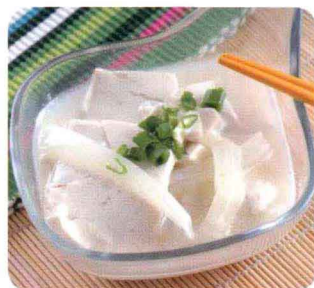


鲁

餐厅点菜率最高的家常菜

69.

番茄里脊	干炸里脊	黄瓜里脊	70
家常肉丝	五花肉烧土豆	香辣五花	71
肉塌豆腐	五香肉干	芹黄里脊	72
脆炸里脊	清炸里脊	麻香里脊	73
萝卜里脊	豆干肉丝	滑炒里脊	74
肉片冬笋	椒盐肘条	椒泥排骨	75
酱烧排骨	九转大肠	椒盐肥肠	76
软炸腰花	青椒牛肉	茄汁牛肉	77
酥炸牛排	红扒牛筋	软炸里脊	78
羊肉萝卜	香辣雏鸡	烤小雏鸡	79
纸包鸡丝	椒形鸡卷	油冲鸡脯	80
冬菇鸡条	鸡腿扒菜	白汁鸭条	81
芙蓉鸭子	菇笋鸭肝	麻香鸭肝	82
雪花鸭肝	清炸鸭肫	高丽松花	83
豆豉鲫鱼	醋椒鲤鱼	银丝全鱼	84
五香带鱼	鸡汁虾仁	雪花虾片	85
双吃大虾	炸大板虾	番茄大虾	86
番茄虾仁	腰果虾仁	炸鲜虾仁	87
蟹黄豆腐	酥香海带	肉末木耳	88
炸糖醋丸	鸡刨豆腐	八宝豆腐	89
锅塌豆腐	酸辣豆腐汤	珍珠豆腐	90
三美豆腐	葱烧豆腐	油淋豆腐	91
香椿豆腐	清炸豆腐	火腿蚕豆	92
蜜汁山药	炸萝卜丸	香辣土豆丝	93
糯米藕片	奶汁冬瓜	八宝辣椒	94



目 录

Contents



粵

餐厅点菜率最高的家常菜

95.

玻璃酥肉	· 红烧豆腐	· 肉扒豆腐	96
煎嫩猪排	· 香炸蟹盒	· 酥炸丸子	97
多彩肉丝	· 肉焖冬瓜	· 豆芽粉丝	98
豉汁排骨	· 陈皮排骨	· 虾子蹄筋	99
豉汁腰花	· 油泡腰花	· 红绿腰花	100
菜心猪肝	· 茄汁猪肝	· 酸甜猪肝	101
咖喱牛肉	· 蚝油牛肉	· 洋葱牛排	102
炸牛肉丸	· 红焖蹄筋	· 百花牛尾	103
焯牛百叶	· 姜葱百叶	· 羊肉瓜球	104
家常羊肉	· 玉兰肉丝	· 酥炸狗肉	105
蚝油狗肉	· 淋脆仔鸡	· 三丝腐竹	106
传统盐鸡	· 芝麻香鸡	· 冬笋鸡片	107
菊香鸡翅	· 一品鸭卷	· 清远切鸡	108
姜葱嫩鸡	· 脆炸鸡腿	· 果汁鸡腿	109
鸡蛋鱼片	· 蛋炸腐竹	· 红白豆腐	110
脆皮乳鸽	· 雀巢鸽肉	· 柠汁鹌鹑	111
油炸花雀	· 姜葱鲤鱼	· 腐乳鱼排	112
脆皮鲩鱼	· 菜心鱼片	· 葱油鱼块	113
豆腐鱼头	· 豉椒鳝片	· 东江鱼丸	114
海棠鱼片	· 鲜奶鱼条	· 椒盐河虾	115
蒜蓉鲜虾	· 滑蛋鲜虾	· 烧豆腐盒	116
虾仁豆腐	· 雪山虾仁	· 海带豆腐	117
酸辣三丝	· 香菇豆腐	· 虾仁香菇	118
鲜蘑丝瓜	· 三菇豆腐	· 玉带虾仁	119
金丝苹果	· 脆皮豆腐	· 红烧紫茄	120



目录

Contents



闽

餐厅点菜率最高的家常菜

121.

香排骨串	炸香猪排	肉末豌豆	122
肉丝豆芽	白肉血肠	花菇玉兰	123
五花三鲜	猪肉土豆泥	肉末冬瓜	124
虾仁玉兰片	宽粉五花肉	金丝腐干	125
金钩里脊	腊肉春笋	冬菇拌腐竹	126
樱桃排骨	椒盐排骨	肘子萝卜	127
魔芋猪蹄	香菇蹄筋	麒麟豆腐	128
海南猪肝	凤眼猪腰	芝麻牛排	129
炸牛里脊	番茄牛肉	洋葱牛肉	130
蚝油肉串	花生牛肉	辣子羊腿	131
葱拌羊肉	炸脆骨鸡	酥炸鸡块	132
炸八块鸡	姜汁鸡肉	嫩姜鸡片	133
炸酥嫩鸡	荷香凤脯	蚝油嫩鸡	134
芥辣鸡丝	万花鸡脯	葱白煎鸡	135
双冬鸡条	金丝鸡笋	玉兰鸡块	136
绿雪鸡丝	沙茶鸡丝	拔丝冬瓜	137
软炸冬瓜	藕腐鸭肉	鸭泥腐皮	138
菠萝鸭片	五香鸭子	穿心鸭翅	139
香菇鸭肫	荷包鲫鱼	啤酒鲤鱼	140
果汁鱼球	三丝鱼皮	酸菜梅鱼	141
葱烤草鱼	草鱼豆腐	虎皮鱼块	142
三丝草鱼	菊花鲤鱼	家常黄鱼	143
滑鲜鱼丝	香油虾排	柿汁虾仁	144
雪山潭虾	龙须虾丸	八丝豆皮	145
五丝豆腐	红烧腐竹	鲜虾百叶	146



目录 Contents



餐厅点菜率最高的家常菜

147.

番茄腰柳	香炸响铃	三虾豆腐	148
五花鳝筒	肉片鲜蘑	鱼鳞茄子	149
青豆三丁	菇香里脊	菜包里脊	150
花生里脊	千层茄子	银耳猪肉	151
双丝炒肉	莴笋拌肉	肉末百叶	152
木耳炒肉	四喜腿菇	南肉春笋	153
椒盐排骨	豆芽猪蹄	鸭梨腰花	154
炸麻花腰	南炒腰花	蝴蝶腰花	155
八宝香肚	芝麻牛排	孜然羊肉	156
家常狗肉	油淋仔鸡	油泼嫩鸡	157
花生鸡丁	核桃鸡条	鸡蓉菜心	158
白玉鸡片	莲花鸡签	炸酥鸡腿	159
浓香鸡块	黄焖鸡块	焦炸鸡腿	160
玛瑙鸡片	栗子炒鸡	葡萄鸡块	161
蛋奶鸡片	蒜蓉凤爪	绣球鸡肫	162
椒香鸡杂	高丽香蕉	葱油蛋白	163
双色冬瓜	酥炸鸭子	嫩姜鸭片	164
椒盐香鸭	玛瑙鸭片	花椒鹅块	165
五香鹌鹑	炸香鹌排	虾仁鹌蛋	166
糖酥鲫鱼	葱焖鲫鱼	杭州鱼头	167
龙井鱼片	红烧鱼尾	菊花草鱼	168
草鱼豆腐	蒜香鳝丝	青椒鳝丝	169
茄汁酥鱼	木耳黄鱼	虾烧黄瓜	170
三色明虾	琵琶虾仁	三片敲虾	171
八宝豆腐	珍珠豆腐	火腿菜心	172



目 录

Contents



湘

餐厅点菜率最高的家常菜

173.

鱼香滑肉	麻辣豆腐	双笋腊肉	174
冬笋腊肉	茄汁里脊	烂肉豇豆	175
碎肉豆腐	家常豆腐	糖醋里脊	176
玻璃肘子	香糟烧肉	荤酱肉丁	177
烤酥香肉	桂花蹄筋	凤尾腰花	178
桃仁酥腰	宫保腰花	卤味下锅	179
焦盐猪肝	豌豆肥肠	焦炸肥肠	180
猪血豆腐	豉香牛肉	贵妃牛肉	181
糖醋肉片	酸辣里脊	陈皮牛肉	182
冬笋牛肉	椒麻牛肉	粉丝里脊	183
红椒腊肉	酸辣羊肉	彭家羊柳	184
家常羊肉	羊肉豆腐	青蒜羊肉	185
豉椒兔肉	双味鸡丝	红煨嫩鸡	186
酥炸鸡球	木耳嫩鸡	山珍鸡丝	187
特味熏鸡	熏鸡翅腿	陈皮香鸡	188
酸辣鸡肫	香椿烘蛋	嫩姜仔鸭	189
软酥鲫鱼	油酥鲫鱼	银丝鲫鱼	190
怀胎鲫鱼	葱酥鲫鱼	糖酥鲫鱼	191
三丝鲫鱼	豆酿鲤鱼	三丝鱼卷	192
三色鱼丸	家常鳝鱼	鱼香带鱼	193
干炸草鱼	泡椒鳝片	芥蓝虾仁	194
虾仁干丝	珍珠虾仁	红煨刺参	195
海带腐竹	玉带肉丝	四色湘素	196
鸡丝豆腐	莴笋豆腐	酸辣血旺	197
鸡啄豆腐	双味豆腐	金钩菜心	198



目录 Contents

苏

餐厅点菜率最高的家常菜

199.

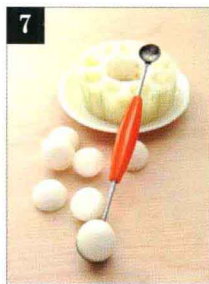
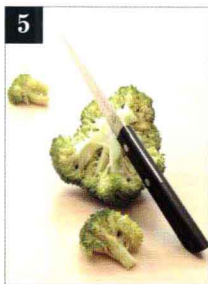
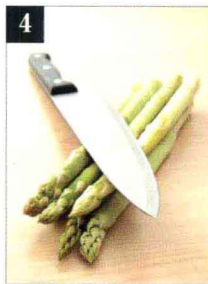
红烧狮子头 · 菊花里脊 · 腐乳汁肉	200
炸仔酥肉 · 臊子百叶 · 肉笋百叶	201
无锡排骨 · 板栗排骨 · 烂糊肉丝	202
椒盐猪蹄 · 白菜火腿 · 酒风猪肝	203
腐皮腰花 · 滑蛋牛肉 · 麻辣牛肉	204
生烤牛腩 · 冬瓜牛肉 · 牛肉豌豆	205
清炖牛肉 · 辣味羊肉 · 豆腐羊肉	206
土豆羊肉 · 番茄羊肉 · 山药羊肉	207
白菜羊肉 · 红烧羊肉 · 鱼香兔肉	208
茄汁鸡块 · 炸香酥鸡 · 鸡刨豆腐	209
叫化子鸡 · 三杯嫩鸡 · 焙香仔鸡	210
炸嫩鸡脯 · 鸡粥菜花 · 面包鸡腿	211
软炸鸡肝 · 神仙肉蛋 · 锅塌番茄	212
菜烧酥蛋 · 锅塌丝瓜 · 油熠皮蛋	213
冬菜扒鸭 · 海带鸭条 · 韭黄鸭脯	214
花椒仔鹅 · 三鲜鹅掌 · 三色鸽蛋	215
笋菜鲫鱼 · 酥香鲫鱼 · 蜜汁鲤鱼	216
红烧鱼尾 · 丝瓜鱼头 · 泥鳅钻豆腐	217
菊花青鱼 · 荷包鲫鱼 · 塌青鱼片	218
五香青鱼 · 鲜鱼笋合 · 五柳草鱼	219
酥炸虾球 · 酥炸番茄	220
碧螺虾仁 · 樱桃虾仁 · 虎皮虾球	221
枇杷虾肉 · 高丽虾仁 · 鲜奶虾仁	222
兰花茄子 · 番茄虾腐 · 辣牛蛙腿	223
虾子冬笋 · 菜包虾仁 · 鸡油菜心	224



附录 225.



21种厨房必备的基本工具及用法



1. 砧板

应准备三个砧板，一个切生食，一个切熟食，一个切水果与不再加热的食材（如生菜沙拉），以避免交叉污染。不同材质的砧板各有优缺点，可根据不同的需求使用。

木制：较重，切、斩、剁食材均可，但是容易藏纳污垢且刀痕会产生木屑。

塑料：较轻，可切但不适合斩、剁食材，容易变黑。

陶瓷：较轻并可隔热，可切，但不能用来斩、剁食材。

砧板每次使用后都应该彻底清洗、擦干，收存在通风较好的地方。

2. 片刀

片刀又称薄片刀，刀锋较薄且利，重量轻，主要用来切割不带骨及不太坚硬的食材。切片、块、丁、丝和末等均可，但不能用来剁骨，以免刀锋产生缺口。

3. 剁刀

剁刀又称斩刀或骨刀，重量一般为片刀的1~2倍，刀口用于切带骨类食材，刀背则可以用来剁蓉，刀身可拍碎食材，如蒜和姜等。

4. 西餐刀（水果刀）

西餐刀为中型刀，刀身呈长三角形，制作西餐时多使用它来分切，适合以拉刀法切食材。

5. 小尖刀

刀身呈三角形，前端尖锐，可用于小食材的切割，也可用于取下骨边肉或细微部分。

6. 波浪刀

波浪刀的刀锋呈波浪状，可将食材轻松地切成规则的波浪形，帮助受热、吸附酱汁及增添美观。

7. 挖球器

挖球器用来挖取瓜果类，可挖出圆球状的果肉，挖空的瓜果可作为容器使用。

8. 刨刀

刨刀专门用于削去蔬果的外皮。

9. 剪刀

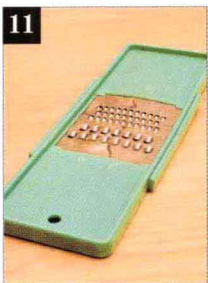
剪刀可用于修剪鱼鳃、虾须和虾脚等。

10. 鱼鳞刀

鱼鳞刀专门用于去除鱼鳞。

11. 刨丝刀

专门用于刨丝，有大小不同的网眼可供选择。



12.切蛋器

切蛋器专门用于蛋的切割，以细钢丝为切割工具，
可让蛋的切口平整且不粘黏。

13.雕刻刀

雕刻刀形状细长，一端呈V形，另一端呈M形，两端
都很尖锐，可用于冬瓜盅的边缘雕刻，作盘饰的切割，也
可用来挖出辣椒的芯与籽。

14.压模

压模专门在将食材压取造型时使用。

15.刨片器

刨片器类似较大的削铅笔的转笔刀，可将圆柱形的
食材由外向内刨成薄片。

16.磨刀棒

17.磨刀器

18.磨刀石

19.正确持刀法

以中指、无名指和小指紧握刀柄，大拇指与食指扶
于刀身后端近刀柄处。用另一手按压食材，手指弯起，
以中指的第一关节处与刀身相邻，并随着刀的移动向外
缩移。

20.正确磨刀法

刀具使用久了都会因耗损变钝，正确的磨刀方法可
让刀具好用耐用。不论使用哪种磨刀工具，都需注意以下
几个问题。

①刀需清洗干净，磨石要先浸水。

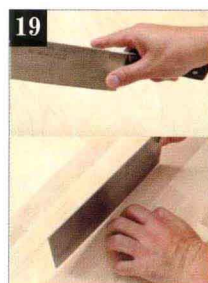
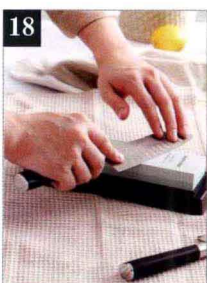
②刀子的两面磨的次数应相等，前后施力要均匀。

③准备一碗清水，边磨边淋水，以免刀子过热。

21.刀具的选购与保养

选购刀具时，应选择刀口直且厚薄均匀、无缺损、切
割锋利，刀柄牢固紧实、握感舒适的。另外，也要注意卫
生，应选择易洗不滑柄的。

每次使用完毕刀具后都需彻底清洗干净，避免生
锈。刀具擦干后放置于儿童不易取得之处，并避免刀锋
触碰硬物以防受损。



20种基本切法

1.切条

切条可用直切、推切和拉切刀法。对于有弹性且坚韧的食材，宜采用推切方式；切清脆的食材则应依食材纤维的生长方向，采用顺切、横切或斜切的刀法。条的长度大约为4厘米，宽为1厘米，但也依食材特性而有所不同。

2.切大丁

将材料去皮后切成1.5厘米的厚片，再以拉切刀法切成1.5厘米长的条。

再将食材横放，切成1.5厘米大小的丁。

3.切蝴蝶片

将食材斜切成片，以推刀法切入至食材的3/4处，第一刀不断，第二刀将食材切断，此法可用于制作夹馅菜肴。

4.切丝

将材料切成片后再用直刀法直切、推切或拉切成丝。切丝的方法主要有两种。

瓦楞叠切法：将一片一片食材叠如瓦，斜排切丝，这种方法使用广泛，切至最后也不会散掉。

砌砖形叠切法：将大小和形状一致的食材叠积切丝，而难以维持到最后为此法的缺点。

5.切块

切块可分为正方块、三角块和滚刀块等，烹调时间长短与块的大小成正比。

块一般切2~2.5厘米大



小，适合切块的食材如萝卜、甘薯和黄瓜等。

6.切小丁

将食材处理成0.6厘米的厚片，以直切、推切或拉切的手法切成细条。

再将食材横放，切成0.6厘米大小的丁。

7.切厚片

厚度0.5厘米以上即为厚片，黄瓜和丝瓜等较软的材质，均适合此切法。

8.切末

末是将食材先切成丝，再横切成末。末的特点是比丁更小，通常用于馅料或配料，如火腿末、洋葱末和蒜末等。

9.切滚刀块

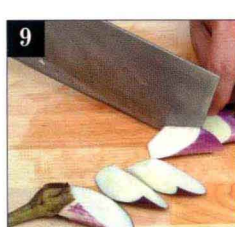
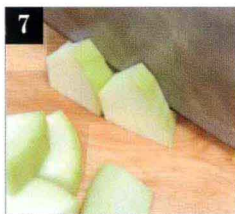
将圆柱状食材滚动斜切，使食材形成均匀且不规则的菱形块。此形状食材多用于烧制菜肴或卤制菜肴。

10.切菱形片

将食材切成长片形，再采用直刀斜着将食材切成片，即成菱形片。菱形片用途极为广泛，可作为盘饰或菜肴的配料。

11.切薄片

先将食材修成2厘米见方、4厘米的厚块，再用刀尖将食材切成薄片。此切法适用于切胡萝卜、白萝卜等。其优点在于全部切成片时还会呈现整齐的状态，不会粘在刀上。切割时要利用刀尖迅速拉切。



12. 挖空

将食材削皮后，切成3厘米的段，再用压模器压出外围花边。

用挖球器将食材挖出深浅适当的洞。挖时要转动挖球器，才能顺利挖出果肉。

13. 挖球

将食材去皮后切成适当大小的块，将挖球器以斜角挖入并旋转，才能挖出完整的球形。适合挖球的食材包括冬瓜、白萝卜和南瓜等。

14. 平刀法

将食材底部切平，右手持刀，与砧板平行，左手压住食材，刀由底部平行片入，切成薄片。

此法适用于切不平整的食材，如榨菜、海螺肉等。

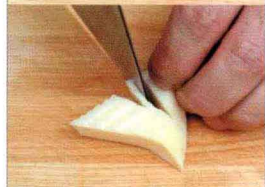
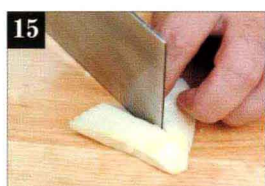
15. 拉刀法

先将食材修成三角形厚片，在表面横向修出凹槽，再用片刀以拉刀方式，切入食材的4/5处切成薄片，即可打开成扇形。

此法可使食材外表美观，更可帮助入味。

16. 直刀

左手按压食材，右手持刀，刀身垂直于砧板上，上下起落，将食材切断，这种刀法适用于质地清脆的食材。



17. 切花

食材与刀呈斜角，斜刀切至一定深处时不切断，然后再从另一边交叉切割即成。切的纹路及深浅会影响食材卷曲的程度。通常适用于鱿鱼、墨鱼、猪腰和魔芋等食材。

18. 推刀法

右手握住刀柄，平放刀身，使刀片入食材中，左手再压稳食材，手指微上翘，作平行切割、劈断食材。利用手指头与指腹来控制厚度。

适用于黄瓜、熟笋和豆腐等，但要先将底部切平，以利于食材平稳放在砧板上。

19. 斜刀法

斜刀法又可分为正斜切和反斜切两种，是属片刀法中的一种，在切的过程中，刀身需和食材呈斜角切入。

此法适用于无骨头的食材，可切成较厚的片或块，如豆干、猪腰和鱼片等。

20. 直刀剁

将食材横放，左手扶住食材末端，将刀举高直剁下，将食材剁成约3厘米长的块。

此法适用于切排骨、牛排和猪蹄等带骨食材。

